Iš Arkiv. Jurgio Matulevičiaus M. I. C.
lotyniškų raštų

Mąstymas
arba
Meditacija

Vertė
Stud. J. Vaišnora M. I. C.

Marijonų Vienuolijos leidinys

1928 :: :: :: Marijampolė :: :: :: 1928

Iš Arkiv. Jurgio Matulevičiaus M. I. C.

lotyniškų raštų

Mąstymas arba Meditacija

„Mano širdis įkaito manyje ir
man bemąstant, užsidegė ugnis“
(Ps. 38, 4)

Vertė
Stud. J. Vaišnora M. I. C.

Marijonų Vienuolijos leidinys.

Marijampolė
Marijonų Spaustuvė
1928.

MARIJOS ✠ VARGDIENIŲ

Nr. 1621.

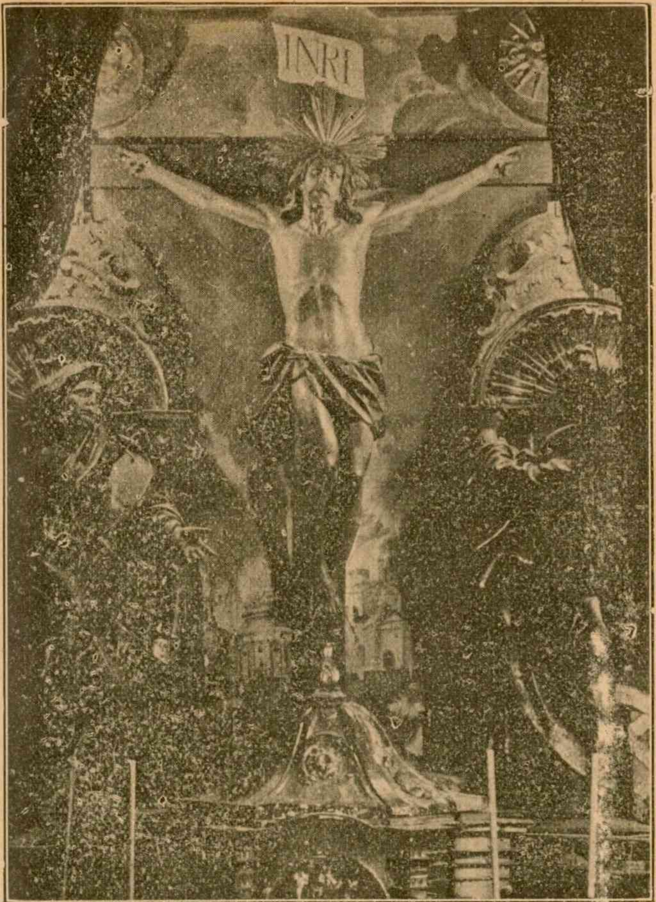
IMPRIMATUR.

Vilkaviškis. die 31 Augusti 1928 an.

† Antonius Eppus.

L. S.

Cum permissu superiorum.



Tai mąstyk, tame būk, kad tavo pažanga būtų visiems matoma. (1 Tim. 4, 15).

MĄSTYMAS, ARBA MEDITACIJA.

I.

Mąstymo tikslas ir vaisiai.

1. Mąstymas yra Šventųjų mokslas, kuris pagrįstas ne tiek žmonių išmintimi ir mokslais, kiek Šventosios Dvasios apšvietimu ir valios troškimu. Todėl šios malonės reikia karštai Dievą prašyti ir drauge patiems ieškoti.

2. *Mąstymo yra ketveriopas tikslas:*

1) Saugotis ir diena iš dienos mažinti nuodėmes ir netobulumus, net ir tuos, kurie pasidaro be mūsų kaltės, ypatingai su šaknimis išrauti toji nuodėmė ar yda, kurią išsirinkome dalinės sąžinės sąskaitos dalyku, arba ištesėti geruose pasiryžimuose, padarytuose per pereitą išpažintį;

2) Geriau kasdieninius darbus dirbti, ką galime padaryti ketveriopu būdu: *a)* kiekvieną darbą dirbdami gryna intencija, *b)* viską dirbdami uoliai, *c)* ištvermingai ir su pamėgimu, *d)* kasdien tobuliau ir tvarkingiau, kad mūsų darbai vis būtų tobulesni ir tobulesni, kaip kad moko Jėzaus Kristaus gyvenimas ir Kančia, mąstymo metu ge-

rai pasvarstyti. Be to, mąstymas darys visą mūsų gyvenimą tobulesniu, sielą papuoš dorybėmis, mus pačius sutvirtins pašaukime ir dieviškoj tarnystėj;

3) Kantriai, maloniai, su džiaugsmu pakelti ir pakęsti visa tai, kas mūsų žmogiškai prigimčiai yra nemalonu, kaip: pažeminimai, sugėdinimai, neteisingi apkaltinimai, negavimas aukštesnės ir garbingesnės vietos, užgauliojimas žodžiais, viešos ir privatiškos bausmės ir kiti toki dalykai;

4) Vis daugiau ir daugiau įsigyti Kristaus ir Evangelijos dvasios, visame savo valią suderinant su Dievo valia.

3. Mąstymas tuos, kurie artimo išganymu rūpinasi, turi paskatinti: *a)* padėti kuo didesniam skaičiui Dievą pažinti; *b)* pačiam pasipuošti dorybėmis, kad ir kitus galėtų jų mokyti, nes niekas negali duoti, ko pats neturi. Kaip gali išdidus mokyti kitus nuolankumo, nekantrus ir piktas— kantrybės ir malonumo, savimyla ir pilnas netobulumų — kitus mokyti marintis ir kitų dorybių! *c)* Ištvermingai dirbti, kantriai pakelti ir nugalėti sunkumus, kad tik radus geriausių būdų ir priemonių sieloms laimėti ir artimui gera daryti; *d)* be atvangos melstis už artimą; malda yra šventų troškimų ir nuolankių prašymų jėga, kuri Dievą, Patį vieną viską ir visame veikiantį, lenkia artimo sielose veikti taip, kaip mes no rime ir prašome.—Taigi reikia suprasti, kiek daug turime iš mąstymo naudos ir kaip dideli jo vai-

siai, kuriuos mes skiname ir sau renkam ir kurių, jei bus progos, dar tą pačią dieną galėsime kitiems duoti, kad iš to ir Dievui išeitų didesnės garbės.

Jeigu mąstydamas pajustum noro kokią auką Dievui padaryti, bent trumpai atsimink svarbesnius tavo pasiryžimus ir iš naujo pasiryžk, kad nori pirmų pirmiausia juos įvykinti ir tuo pareikšti Dievui savo ištikimumą, nes vykdyme tų mūsų pasiryžimų labiausiai pasireiškia visa tai, ko iš mūsų Dievas reikalauja ir kuo mes esame Dievui kalti, ir kad rengiamės geriausią auką Dievui paaukoti.

4. *Mąstymo vaisiai:* praktiška šviesa, proto grynumas, tikras marinimasis, nykstamų dalykų niekinimas, nekentimas ir menka kuo savęs laikymas, nepaisymas tuščios žmonių garbės ir aukštų vietų, savos nuomonės atsižadėjimas ir klusnumas, troškimas tobulybės siekti, Kristaus sekimas, intencijos grynumas, vienybė su Dievu, darbštumas ir uolumas sielų išganymo darbe.

II.

Mąstymo planas (pagal šv. Ignotą).

1.

Prisirengimai.

5. *Tolimesnis prisirengimas*:

1) Sužadink tikrą ir nuoširdų norą daryti pa-

žangos dvasios gyvenime;

2) Pašalink kliūtis, kurias sudaro nuodėmės ir visokios ydos: puikybė, perdidelis savęs vertinimas, veidmainiavimas ir noras kitokiu pasirodyti nekaip esi, šio pasaulio dvasia, nuodėmės ir ydos prieš angelišką skaistybės dorybę, išsiblaškymas, pojūčių nesaugojimas, smalsumas, nekuklumas, niekniekių pilna vaizduotė ir kitos;

3) Imkis tinkamų priemonių, kurios yra ne kas kita, kaip dorybės, priešingos aukščiau paminėtoms ydoms ir nuodėmėms, kaip: nusižeminimas (nuolankumas), prastumas, saugojimas pojūčių, marinimasis, malda, uolus svarstymas, kaip padaryti savo gyvenimą tobulesniu ir šventesniu. Kasijonas sako: „Visa tai, ką prieš maldą mąstėme, kuo užimti buvome, būtinai maldos metu atsiminsime, kad ir nenorėdami. Taigi, kaip norime melstis, taip turime prieš maldą rengtis“ (Coll. IX c. III).

6. *Artimesnis prisirengimas;*

1) Iš vakaro atsidėjęs išklausyk arba perskaityk mąstymo punktus, svarstydamas, kokių savo dvasiai vaisių gali iš jų turėti. Taip pat sužadink norą ryt dienos mąstyme valios veiksmus gerai padaryti ir visą sekančią dieną Dievui ištikimai tarnauti. Šv. Ignotas sako: „Kiek didelis bus šis mūsų troškimas, tiek save pažinsime ir pažadinsime geriau veikti.“ Prieš užmigdamas bent trumpai atsimink tuos punktus. Pabudęs iš miego naktį ir ryte atsikėlęs, iki eisi į koplyčią, savo mintis užimk vakar svarstytu mąstymu;

2) Eik mąstyti ramus ir laisvas nuo visokių rūpesčių. Atėjęs į koplyčią, prieš mąstydamas, bent per tiek laiko, kiek reikalinga sukalbėti vienam „Tėve mūsų“, susitelkęs pasvarstyk Dievą ir Viešpatį mūsų Jėzų Kristų čia esant ir matant, ką tu darysi. Jam atiduok tinkamą pagarbą.

Pastaba. Artimesnis prisirengimas bus geras ir seksis tik tada, kada griežtai laikysi tylėjimą po vakarinių maldų. Kad ir mažiausias tylėjimo sulaužymas bus tau kliūtis gerai mąstyti. Tylėjimo nelaikymas mus blaško ir sulaiko gausesnes malones, kurias Dievas duoda tik ištikimai laikantiems tylėjimą.—Mąstymas dalinamas į tris dalis: pradžią, vidurį ir pabaigą.

2.

Pradžia.

7. Jei sveikata leidžia, atsiklaupęs nuolankiai pagarbink Dievą ir atkalbėk maldą prieš mąstymą. Kitaip sakant, mąstyk esąs Dievo akivaizdoje, Jį pagarbink, sužadink meilės jausmus, gailėkis už nuodėmes, paaukok Jam patį save ir kitus, prašyk malonės gerai melstis.

8. *Pirmoji įžanga.* Įsivaizduok mąstomojo dalyko vietą ir aplinkybes taip, kad tartum po tavo akių viskas vyktų. Jei to lengvai negalėtum padaryti, tuomet bent trumpai atsimink visą mąstymo turinį.

9. *Antroji įžanga.* (Labai svarbi!). Pra-

šyk malonės, kad apšviestų tavo protą, pažadintų valią ir kad galėtum iš mąstymo gauti tinkamų vaisių, kuriuos sau iš vakaro pramatei.

Pastaba. Pasak šv. Ignoto, jei mąstoma koks atsitikimas, ta' prieš šiedvi įžangas yra dar viena, kur reiki‹ atsiminti visa mąstomojo dalyko istorija. Tuomet bus trys įžangos.—Mąstymo pradžia neturi užimti daugiau, kaip 4-5 minutes.

3.

Vidurys.

10. Tai svarbiausioji mąstymo dalis, padalinta į du, tris ar kelis skyrius. Pats mąstymas tai ir bus tinkamas šių skyrių medžiagos persvarstymas, jų supratimas, suradimas tinkamų vaisių ir jų sau pritaikinimas. Mąstymas apima visas tris sielos galias: atmintį, protą ir valią, kuriomis reikia naudotis kiekvienoje dalyje.

11. *Atmintis,* padedant vaizduotei ir protui, prisimena mąstymo medžiagą, kuri tame punkte yra duota, būtent, visa tai, kas geriau gali nušviesti svarstomą tiesą ir ją nuodugniau paaiškinti, paimdama kaip iš dabartinio svarstymo, taip atsimindama ir iš kur kitur žinomas aplinkybes, atsitikimus, asmenų žodžius, kurie tavo svarstomoje medžiagoje pasitaiko, kol susiras savo mąstymui pilną turinį. Galima pasinaudoti šiais klausimais: kas taip pasakė, padarė? kodel? kur? kokiose aplinkybėse? dėlko? kuriuo bū-

du? kada? kuriomis priemonėmis?

Pastaba. Jei būtų patogu ir nesunku, gera, kad protas į svarstomą tiesą ar istorijos atsitikimą įneštų tikėjimo aktų, remiantis Dievu, kuris tai yra apreiškęs, ir Bažnyčios mokslu. Toks tikėjimas ne tiktai protą apšvies, bet ir valią paskatins siekti dorybių ir uoliai daryti savo užsiėmimuose pažangos.

12. *Protas.* Jo darbas gerai pasvarstyti tiesas, kurias atmintis padavė, iš jų padaryti praktiškas išvadas, kurios nurodytų kasdieniniam veikimui medžiagą, tikslą, būdą ir visišką intencijos grynumą, apsvarstyti paskatas, kurios verčia taip daryti, apgalvoti, kaip reiks tuojau ir ateity pagal šią tiesą elgtis.Patogumui galima sau užsiduoti toki klausimai:

1) Kas apie šią tiesą, kurią mąstome arba kurią atsiminėme, yra svarstytina? Čia mąstantis asmuo tiesas, kurios tame punkte svarstomos, ima vieną po kitos ir, kiekvieną gerai apsvarstydamas, sau prisitaiko;

2) Kuri praktiška išvada iš šių tiesų reikia padaryti? Čia svarstoma, kas darytina, jei dalykas, apie kurį mąstome, taip atrodo; kaip savo gyvenimą pagal šią tiesą sutvarkyti? Labai svarbu, kad kiekvienas padarytų išvadas, kurios jo stoviui yra tinkamiausios, nuo ko pareina geri mąstymo vaisiai. Neužtenka, kad kiekvienas mokėtų gerai mąstomąją medžiagą padalinti ir suskirstyti į dalis, bet kad iš kiekvienos tokios dalies ir tinka-

mą išvadą padarytų, kuri jam geriausiai tinka ir praktiškai ją nukreiptų į savo nuodėmes bei ydas ir į tai, kas kliudo tinkamai Dievui tarnauti;

3) Kas mane verčia šitokią praktišką išvadą padaryti? Čia svarstoma tos paskatos, kurias mąstydami matėme reikalo padaryti, kad geresnio gyvenimo planai ir pačios mūsų dorybės nebūtų atsitiktini ir pripuolami, priklausą nuo visokių aplinkybių, bet pastovūs, apgalvoti ir paremti antgamtinėmis paskatomis. Paskatos gali būti tokios: *a)* Taip daryti *tinka* ir yra garbinga žmogui, krikščioniui, katalikui, dvasiškiui, vienuoliui; *b) naudinga* — svarstoma dvasiškoji, antgamtinė nauda: kadangi taip gera, taigi darysiu; taip yra bloga, taigi vengsiu; *c) malonu* — kaip džiaugsiuos, jei šios tiesos, šio mokslo laikysiuos. Liūdnas yra gyvenimas atsitraukus nuo Dievo; *d) lengva* — Viešpaties jungas yra malonus ir našta lengva; jei juos nešiosime, rasime mūsų sieloms atilsio. Kaip viskas turi būti lengva, atsimenant Kristų, nešantį kryžių dėl mūsų kalčių, arba atsimenant dangišką garbę; *e) reikalinga* — jeigu nebūtų nei naudinga, nei malonu, nei lengva, o vis tik reiktų taip elgtis, nes „vargas man, jei neskelbčiau Evangelijos“ (1 Kor. 9, 16). Taip nedarydamas nustosiu malonės, o užsipelnysiu bausmę. Taip elgtis reikalauja ir mano luomo pareigos. Ši paskutinė paskata yra svarbiausia ir reikalingiausia;

4) Kaip aš šios tiesos laikiausi lig šiolei? Šioje vietoje padaroma lyg ir sąžinės sąskaita, kaip pa-

gal šią tiesą, kurią dabar svarstome, elgėmės iki šiam laikui. Jeigu darėme, kaip ši tiesa rodo ir mokina, dėkokime Dievui, jei ne, — susigėdinkime ir susirūpinkime ateitimi.

Pastaba. Čia reikia įeiti į atskirus atsitikimus ir atskiras progas, iš kurių geriau pažinsime mūsų dorybių arba ydų pagrindus. Įeidami į smulkmenas pamatysime, kaip esame nutolę nuo tikros tiesos. Šitokio nagrinėjimo tikslas, kad geriau save pažinę, prieš Dievą nusižemintume, pamatytume savo silpnybes, jas pasmerktume, jomis biaurėtumėsi;

5) Ką aš turiu daryti ateityje? Čia daroma ateičiai pasiryžimai, einant prie atskirų dalykų, kurie atrodo sunkesni ir kurie dažniau pasitaiko. Gera, kad paskatas, kurias mąstydami darėme, čia prisimintume ir tuo valia drąsiau ryžtųsi pergalėti;

6) Kurias kliūtis turiu nugalėti ir kurių priemonių imtis? Kas man lig šiol kliudė daryti taip, kaip moko ši tiesa? Kas galėtų man ateityje geriausiai pagelbėti? Kiekvienas tesuranda savo ydų progas, kuriose galėtų suklupti. Tepramato, kas jam ypatingai kliudo ar gali padėti. Bendrosios kliūtys yra šios: išdidumas, supojutėjimas (kūniškas), išsiblaškymas, atsižiūrėjimas į žmones. Padedančios priemonės: nuolankumas, savęs atsižadėjimas, nusigalėjimas, marinimasis, dvasios susikaupimas, ištvirkusio pasaulio paniekinimas. Dar galima pridėti: atsiminimas, kad Dievas visur ir visada mus mato, trumpi atsidusimai, atsiminimas

paskatų, kurias mąstydami darėme ir suradome, budrumas tada, kada yra progos nusidėti ir kiti.

Pastaba. Besiblaškančiai ir šalstančiai sielai pažadinti patariama pasvarstyti: *a)* kaip kitus palinkusius į blogą, ar net draugą, galėčiau supažindinti su šia dorybe, kokiais būdais galėčiau juos paskatinti dorybių siekti; *b)* būdamas mirties valandoje arba amžinatvės angoje ko geisčiau, kad būčiau daręs? *c)* kaip yra ir bus laimingi tie šventieji, kurie trumpu laiku, nugalėję visas sunkenybes, Dievui tarnavo. Jų laimė bus amžinai. Kaip nelaimingi tie, kurie dėl laikinų ir nykstančių smagumų neteko amžinos laimės! *d)* Kaip Kristus gyvedamas žemėje ir apsuptas šios žemės vargų ir tokiose pat aplinkybėse, kaip Jis elgėsi, kiek kentėjo? *e)* Kaip daug ir didelių Dievo malonių gavome, todėl bent atsidėkodami, ar neturime Jam ištikimai tarnauti? *f)* Kokia garbė būti Dievo draugu ir daryti tai, kas Jam tinka!

13. *Valia.* Valios uždavinys mąstyme yra dvejopas: sužadinti maldingus jausmus ir padaryti gerus pasiryžimus. Šiuodu dalyku mąstyme yra pagrindiniai. Be jų mąstymas nėra minties malda, o vien mokymasis ir galvojimas.

14. *Jausmai.* Pirmiausia valia turi sužadinti maldingus jausmus, vidaus paskatas ir visokių dorybių išvidinius aktus. Šie jausmai turi būti nuoširdūs ir šen bei ten įterpti mąstyme, nes tik jie mąstymą padaro minties malda. Taigi čia suprantama, jog šioki jausmai privalu žadinti veikiant

mąstyme atminčiai ir protui. Maldingi jausmai turi naturališkai, visai laisvai kilti. Dievo meilės ir malonės ugnis turi užliepsnoti pati savaimingai. Pačioje pradžioje galima žadinti tikėjimo aktų, kalbant: „Tikiu, nes taip tikėjimas mokina.“ — „Tikiu, nes Tu, Amžinoji Tiesa, taip pasakei.“ „Dangus ir žemė praeis, Tavo gi žodžiai nepraeis!“ — Žiūrint kokia yra mąstymo medžiaga, galima ir reikia įvairių jausmų žadinti: nusistebėjimo, garbinimo, dėkojimo, meilės, baimės, gailesčio, nuolankumo, savęs susigėdinimo, prašymo ir kitų.

15 Nereikia rūpintis, kokiais žodžiais mes savo jausmus išreikšime. Užtenka ir be žodžių vien širdyje juos kelti. Jausmai turi kilti ir plaukti ne vien iš lūpų, bet ir iš širdies. Tačiau mūsų jausmai bus karštesni, jei juos žodžiais pasakysime. Užtenka paprastų, trumpų žodžių, kad tik jie būtų dažniau kartojami ir ilgiau mūsų mintyje liktų. Tuos žodžius geriausia pasiimti iš Šv. Rašto, Bažnyčios maldų, Šventųjų pasakymų. Pavyzdžiui, dėkojimo jausmų išreiškimui galima kalbėti: „Ką duosiu Viešpačiui už viską, ką Jis man yra davęs?“ Nuolankumui: „Tikrai aš pavargęs, ir neturtingas, ir aklas, ir nuogas. O, koks aš menkas ir biaurus!“

16. Kiekvienas gali sau išsirinkti tokius jausmingus pasakymus ar ištraukas, kurie jam atrodo tinkamesni, ir juos nuolat kartoti. Geriausia, kad pats išsirinktum, o ne kas kitas tau išrinktų, nes ne visi visus vienodai žadina: vieni vienuose, kiti

kituose daugiau randa jausmo ir pamėgimo.

17. Mintys ir pasakymai tebūna trumpi; užtenka juos gerai pasvarstyti ir sau prisitaikinti. Šventieji šiame dalyke gali būti mums pavyzdžiu.

18. Jeigu pasisekė sužadinti vienokių ar kitokių jausmų, ilgiau juos palaikyk, visai nesirūpindamas eiti prie kitų mąstymo dalių. Laikyk tuos jausmus tol, kol siela jais prisisotins; taip ilgai kartok pasirinktus žodžius, kol sužadinti jausmai neužges. Jeigu ir daugiau nieko kito nemąstytum, tavo mąstymas būtų gerai atliktas. Tai reikia gerai žinoti! Kai jau pradedi nejausti to dvasios karščio, kai jausmai aptyla, pereik prie kitų mąstymo dalių. Klaidinga ir netinka mąstant daug melstis lūpomis.

19. *Pasiryžimai.* Svarbiausias mąstymo uždavinys — padaryti gerus pasiryžimus. Be jų mąstymas neatsiekia savo tikslo. Pasiryžimai veikliame gyvenime (in vita activa) yra labai didelės svarbos.

1) *Kurioje mąstymo dalyje reikia daryti pasiryžimai?* Pasiryžimai daromi pabaigoje kiekvienos praktiškos išvados, padarytos iš mąstymo medžiagos, kai užsiduodama sau klausimas: „Kas man reikia ateityje daryti? Kokias kliūtis turiu nugalėti, kurių priemonių imtis?“ Be to, pasiryžimai galima daryti kiekvieną kartą, kai mąstome, kad šito reikia vengti o ano siekti, ir taip kiekvienoje mąstymo dalyje.

2) *Koki turi būti pasiryžimai? a)* Praktiški, kurių tikslas — mūsų gyvenimą pataisyti ir padaryti tobulesniu.

Pastaba. Neužtenka pasižadėti vieną ar kitą maldingumo lavinimą atlikti, bet reikia pasiryžti tos ar kitos ydos nusikratyti, sunkenybes nukęsti, dorybių siekti. Negana pasakyti: „Kasdien melsiuos prašydamas laimingos mirties," bet„pasitaisysiu iš tokios ydos, tokią dorybę įsigysiu, kad taip geriau prisirengčiau mirti." — *b)* Pasiryžimai neturi būti bendri, bet daliniai (taikomi asmeniui), kitaip būtų tik šūvis į orą, o ne į priešą. Daliniai pasiryžimai daromi dvejopu būdu: pasiryžtant taip ar kitaip elgtis atskirame atsitikime, arba darant dalinį pasiryžimą bendrame. Pavyzdžiui, jeigu padarysi tokį pasiryžimą: „Būsiu kantrus visuose nesmagumuose"—bus bendras pasiryžimas. Jis tinka tik žmonėms šventiems ir toli nužengusiems į tobulybę. Iš tokio bendro pasiryžimo galima padaryti dalinis dvejopu būdu: *a)* „Būsiu kantrus tokiuose ir tokiuose atsitikimuose." Čia paminima atsitikimai, kuriuose bus progos lavintis kantrybėje; *b)* „Jei man reiks kas nepatinkamo veikti ir ims nekantrumas, galvosiu: „Šį menkniekį nukęsiu, kad išvengčiau pragaro.„ —Arba: „Maloniai nešiu savo kryželį iš Jėzaus Kristaus meilės, kuris nešė kryžių už mane." Galima šiuodu būdu sujungti į vieną: „Kantrus būsiu šiame atsitikime dėl prikryžiuotojo Kristaus meilės." — *c)* „Pasiryžimai turi būti pritaikinti kiekvieno

pareigoms ir sielos stoviui. Negalima daryti pasiryžimų neribotam laikui, pavyzdžiui: „Kai būsiu Vyresnysis, tai darysiu.“ Toki pasiryžimai neduoda jokios naudos, tik vargina vaizduotę. Pasiryžimai turi tikti dabarčiai arba artimiausiam laikui ir reikalui. Be to, bendrą išvadą kiekvienas gali kitaip sau prisitaikinti, žiūrint kokia yra jo vyraujančioji yda: išdidumas, tuščios garbės troškimas, jausmingumas (sensualitas), neklusnumas ir kit., ką surandame darydami vakarinę sąžinės sąskaitą.

3) *Kas pasiryžtama, tai reikia tą pačią dieną ir išpildyti.* To reikalauja pasitaisymas ir tobulybė. Iš sąžinės sąskaitos paaiškėja, kas yra taisytina, kuri dorybė siektina ir reikalingiausia, kaip sekėsi save nugalėti tame ar kitame atsitikime, kaip galėsi lavintis nuolankume, draugiškume, visiškame Dievo valiai pasiaukojime. Iš to jau aišku, kad mąstymas turi santykiauti su daline sąžinės sąskaita, o sąžinės sąskaita turi padėti geriau mąstymą atlikti.

4) *Pasiryžimai turi būti tvirti, paremti aiškiomis paskatomis.* Galima pakartoti paskatos, kurias nurodė mūsų protas, statant sau klausimą: „Kokios paskatos ragina mane daryti šį pasiryžimą?“ Paskatas nuolat prisimindamas, giliau įsidėsi jas į širdį, o jei dar pridėsi nuolatinius aktus, tai greit padarysi pažangos dorybėse.

5) *Pasiryžimų neturi būti per daug.* Visiškai nereiktų peikti tų, kurie per keletą dienų grįžtų prie to pat pasiryžimo.

6) *Pasiryžimai turi būti daromi nuolankiai, nepasitikint savimi ir prašant Dievo pagalbos.* Trumpi atsidusimai gali būti toki: „Padėk man, Viešpatie, dėl Tavo Šventojo Vardo, per Tavo Švenčiausią Kraują, dėl manęs išlietą, per Švenčiausią Tavo Širdį!" — „Tavimi, Viešpatie, pasitikėjau — nebūsiu sugėdintas amžinai!" — „Būkite prie manęs, mano šventi Globėjai, ypatingai Tu, Mergele Marija, šventasis Angele, mano Sarge!"

Pastaba. Jei valia labai tingi daryti gerų pasiryžimų,tai reikia ji priversti kova bei prievarta, veikiant paskatomis bei karštesne malda.

4.

Pabaiga.

20. Baigiant mąstymą, labai patartina surinkti visi padaryti pasiryžimai, kad juos dar labiau sutvirtintume. (Tai daroma ir refleksijos metu). Toks lyg ir viso mąstymo pakartojimas turi sielą pažadinti karštesnei maldai, kuria baigiame mąstymą.

21. Mąstymas baigiama pašnekesiu (colloquium) su Dievu, su Jėzumi Kristumi, su Švenčiausia Mergele Marija, ar su kuriuo Šventuoju, žiūrint koks buvo mąstymo turinys. Kalbėti turi ne lūpos, bet širdis, jausmai. Paskui prašoma malonės padarytus pasiryžimus gerai savo laiku išpildyti. Nereikia juos visus atskirai pakartoti: užtenka, jei prašome visiems bendrai.

22. Kalbama „Tėve mūsų", „Sveika Mari-

ja" arba kita kuri lūpų malda. Į šią maldą galima įterpti pasikalbėjimas su dangaus Tėvu, Jėzumi Kristumi, Švenčiausia Marija.

23. Pagaliau keliamasi (jei klūpojai) ir apleidžiama mąstymo vieta, tačiau pasiliekant Dievo akivaizdoje. Baigus mąstyti, reikia vengti visokio išsiblaškymo. Jei patogu, tuojau daroma refleksija, kuri galima daryti ir po šv. Mišių, jei jos laikomos tuojau po mąstymo, arba laisvu laiku, bet nieku būdu negalima visai apleisti. Jeigu jau nėra laiko, tai verčiau apleisk kitus maldingumo lavinimus, tik ne refleksiją!

III.

Refleksija.

24. Pagal šv. Ignoto sutvarkymą, po mąstymo daroma refleksija arba mąstymo peržvalga. Refleksija yra būtinai reikalinga ir naudinga tam, kad išsimokytume gerai mąstyti ir gerų vaisių iš mąstymo turėti. Darydami mąstymo peržvalgą: *a)* pagalvojame, kaip atlikome mąstymą, *b)* pakartojame medžiagą ir *c)* pasirenkame priemones.

1.

Kvotimas.

Atsimename, kaip atliktas mąstymas ir kaip prie jo rengtasi.

25. *Kaip atliktas prisirengimas?*

1) Ar atidžiai perskaičiau arba išklausiau mąstymo punktų?

2) Ar buvau pakankamai susitelkęs?

3) Ar pramačiau vaisių iš mąstymo?

4) Ar atsiminiau mąstymo turinį vakare eidamas gultų?

5) Naktį pabudęs, ryte atsikeldamas, ar vėl atsiminiau mąstomąjį dalyką, atmesdamas nereikalingas mintis?

6) Prausdamasis, rengdamasis, eidamas į koplyčią, ar žadinau jausmų, tinkančių mąstymui?

7) Ar turėjau ramią dvasią, ypatingai prieš pat mąstymą?

8) Ar prieš pat mąstymą stojau Dievo akivaizdoje, atsimindamas valandėlę, ką turiu daryti?

26. *Kaip atliktas mąstymas?*

9) Ar prisirengimo maldą atkalbėjau atidžiai, su pagarba, dievotai?

10) Ar gerai padariau abi įžangas, ypač antrąją?

11) Ar rūpestingai panaudojau mąstymui sielos pajėgas: atmintį—ar atidžiai atsiminiau mąstymo turinį; protą—ar gerai apsvarsčiau mąstymo medžiagą, statydamas sau klausimus, surasdamas paskatas; valią—ar žadinau tinkamų jausmų, ypač nuolankumo, svarstydamas, kaip aš toli nuo tiesos, kurią mąstau, kaip nepanašus į Jėzų Kristų?

12) Ar padariau pasiryžimus ir kokius? Ar gerai pritaikintus prie mano pareigų, užsiėmimų, tuojau išpildomus?

13) Ar uoliai kovojau su išsiblaškymu, o gal tyčia leidau mintims nukrypti nuo mąstomojo dalyko?

14) Ar kračiausi nuobodumo, snaudulio?

15) Ar kreipiau į pirmąją įžangą savo vaizduotę, kad lengviau ją suvaldyčiau?

16) Ar pašvenčiau daugiau laiko valios veiksmams, kaip proto?

17) Jei kurią tiesą mąstydamas jaučiau daugiau maldingumo, ar apsistojau toje dalyje tol, kol išsėmiau visą dvasišką naudą ir patenkinau dvasios troškimą?

18) Ar atsiminiau, kad valios veiksmai reikia daryti iš lėto, neskubinant, ir nesipriešinau, kai Dievas suteikė man kitokių maldos dovanų?

19) Ar baigdamas dariau pasikalbėjimą (colloquium), ar išsirinkau obalsį?

20) Ar dievotai baigiau mąstymą?

21) Ar nepertraukiau bei nesutrumpinau mąstymo be svarbios priežasties?

22) Ar turėjau ir kokius turėjau proto apšvietimus, valios veiksmus, kokius pasiryžimus padariau?

23) Ar tinkamai užsilaikiau išoriniai ir išvidiniai valios veiksmams vykstant (jausmai, pasiryžimai)?

24) Ar neieškojau savo kūnui patogumo, kuriame paskui miegas, snaudulys apima?

27. Niekas, pažvelgęs į šią ilgą klausimų eilę, tenenusigąsta. Kas žino, kaip reikia mąstyti,

perbėgdamas mintimi mąstymo dalis, tuoj matys, koki buvo mąstymo trūkumai ir netobulumai.

28. Jei mąstymas blogai atliktas, ieškok priežasčių ir pasiryžk kitą kartą geriau mąstyti. Jei gerai pasisekė, dėkok Dievui ir kitą kartą panašiai stenkis daryti.

29. Šios refleksijos tikslas, Dievo malonei padedant, išsimokinti ir paprasti gerai mąstyti.

2.

Pakartojimas.

30. Pakartojimas yra antroji refleksijos dalis. Ji atliekama drauge su kvotimu.

1) Pakartojama visas atliktas mąstymas: kokius pasiryžimus padariau pirmoje dalyje, antroje, trečioje ir kitose? Kokias praktiškas išvadas padariau, kuriomis paskatomis parėmiau, koki jausmai yra kilę, kaip supratau pasiryžimus, ką apie juos protas sako?

2) Jeigu turėta koks ypatingas apšvietimas, geriau suprasta kuri tiesa, jei kuris pasakymas rodėsi aiškesnis, paskata tvirtesnė — visa tai dar kartą permąstoma, persvarstoma, kad paskui būtų dažniau galima atsiminti.

31. Mąstymo metu padarytieji pasiryžimai dar kartą sutvirtinami ir nustatomas laikas jiems išpildyti, kiek galint, numatant tinkamas progas. Pagaliau trumpai prašoma Dievą, kad padarytus pasiryžimus padėtų gerai išpildyti. Refleksija yra

didelės svarbos dalykas. Viskas seksis tik Dievui padedant!

3.

Priemonės.

32. Kad sėkmingiau galėtume padarytuosius pasiryžimus išpildyti, po refleksijos arba baigiant mąstymą gera yra pramatyti ir padedamosios priemonės: išsirenkama iš Šv. Rašto ar iš ŠŠ. Tėvų pasakymų obalsis, kuris per dieną kartojamas, kad mąstymo vaisių pasiektume; išsirenkama mąstymo turiniui ir padarytiems pasiryžimams tinkama atsidusimo maldelė, kuri, nuolat kartojama, padeda mąstytus dalykus atsiminti ir pasiryžimų neužsimiršti.

33. Šių priemonių tikslas — amžinąsias tiesas visumet prieš akis turėti ir, Dievo malonei padedant, savo gyvenimą pagal tas tiesas tvarkyti.

34. Būtų dvasiai daug naudos, mąstymo vaisių sujungus su dalinės sąžinės sąskaitos dalyku, jei tai būtų lengvai galima.

35. Po mąstymo daroma užrašai knygelėje, kaip nurodyta Instrukcijose; kas užsirašoma paskui reikia retkarčiais pasiskaityti. Užsirašinėjama trumpai — tik pasiryžimai ir apšvietimai. Be šių trumpų užrašų, galima rašyti atskiras, platesnis dvasios gyvenimo dienoraštis.

Turinys.

Galima gauti šie Marijonų Vienuolijos leidiniai:

(Reikalaukite visuose knygynuose)

1. **Prof. Pr. Būčys M. I. C.** a) Trumpa Apologetika. *3-ji laida. Marijampolė 1925. „Šešupės“ sp.*
b) Rekolekcijos kunigams. *Kaunas 1925m. „Šviesos“ sp.*
c) Teologijos Enciklopedijos kursas. *Marijampolė 1925 „Šešupės“ sp.*
d) Tėvų teisė ir pareiga...

2. **Dr. J. Totoraitis M. I. C.** a) Marijampolės Kunigų Marijonų Vienuolynas. *Marijampolė 1924. „Šešupės„ sp.*
b) Naujųjų amžių istorija. *Marijampolė 1923. „Šešupės“ sp.*
c) Vidurinių amžių istorija. „ *1926.* „ „
d) Rygiškių Jono Gimnazija. *Marijampolė 1928. „Šešupės“ sp.*

3. **Kun. Vl. Mažonas M. I. C.** Ubagėlis, arba šv. Pranciškaus pašaukimas. *Marijampolė 1926. „Šešupės“ spaust.*

4. **Kun. Grašis.** Atsiminimai iš bolševikų nelaisvės. *Marijampolė 1927. „Šešupės“ sp.*

5. **Boeros S. J.** vertė **Vaitiekūnas.** Šv. Aloyzo pašaukimas. *Marijampolė 1927. „Šešupės“ sp.*

6. **Rodriguez.** vertė **A. Petrauskas.** Nuolankumas. *Marijampolė 1928. „Šešupės“ sp.*

7. **Dvasios vadovybė.** *Siekiantiems tobulybės keletas trumpų nurodymų: Kaip naudotis dvasios vadovybe? Kaip atlikti gera išpažintis?*
Marijampolė. 1927. „Šešupės“ sp.

8. **H. Fischer S. V. D.** vertė **K. Zajančkauskas M. I. C.** Jėzaus Širdis ir jaunimas. *Marijampolė 1928m. Marijonų spaustuvė.*

Patariama įsigyti šias naudingas knygeles.

1. Vysk. J. Pelčaras. Vertė K. J. Blutis. **Tikėjimas viltis ir meilė.** Vargdienių Seserų Vienuolijos leidinys Marijampolėje 1928. „Šešupės“ sp.

2. Iš vysk. Pelčaro raštų lietuviškai sutaisė kun. V. Ambraziejus ir kun. A. Petrauskas. **Jėzaus Kryžius — mūsų paguoda.** Marijampolės Vargdienių Seserų Vienuolijos leidinys 2-oji laida. 1926. „Šešupės“ sp.

3. **Trumpas mąstymo būdas su refleksija ir ypatinės sąžinės sąskaitos pavyzdys.** 1919. Marijampolė. „Šešupės“ sp.

4. **Šv. Teresės Kūdikėlio Jėzaus Litanija ir novena** Marijampolė 1927. „Šešupės“ sp.

5. Kun. J. Krokininkas. **Apie nekaltybę bei skaistybę.** Marijampolė 1928. „Šešupės“ sp.

6. **Maldų rinkinėlis,** lietuvių ir lotynų kalbomis. Marijampolė 1921 m. „Šešupės“ sp.

Šias knygeles galima gauti Marijampolėje „Šešupės“ knygyne. Reikalaukite ir kituose knygynuose.

Marijonų spaustuvė
Marijampolėje

Karo cenzūros spausdinti leista.